



STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

# bloom & bond

## Das Wochenbett

### Vorbereitung ist alles:

Das Wochenbett dauert etwa 6-8 Wochen nach der Geburt. In dieser Zeit erholt sich Dein Körper, du lernst Dein Baby kennen und ihr findet als Familie zusammen.

Eine gute Vorbereitung hilft Dir, diese Zeit entspannter zu erleben und Dich auf das Wesentliche zu konzentrieren: Dich und Dein Baby.

### GRIFFBEREIT AM BETT

- Wasserflasche oder Thermoskanne mit Tee
- Snacks (Nüsse, Müsliriegel, Energiebällchen)
- Handy-Ladekabel
- Fernbedienung, Tablet oder Buch
- Stillkissen
- Spucktücher (mehrere)
- Feuchttücher oder Waschlappen
- Lippenbalsam
- Taschentücher
- Notizblock und Stift (für Fragen an Hebamme)
- Kleine Lampe mit warmem Licht (Stilllicht)
- Wärmflasche oder Kirschkernkissen
- Windeln
- Haargummis oder Haarspangen

### WICKELSTATION

- Wickelunterlage
- Windeln (Neugeborenengröße und Größe 1)
- Feuchttücher/Waschlappen mit Wasserschüssel
- Wundschutzcreme
- Wechselkleidung (Bodys, Strampler)

### WOHNZIMMER

- Gemütliche Decke
- Kissen zum Abstützen beim Stillen
- Beistelltisch für Getränke und Snacks
- Bequeme Sitzgelegenheit mit Rückenlehne
- Spieluhr oder beruhigende Musik

### KLEIDUNG & HYGIENE

#### Kleidung für Zuhause

- Still-Shirts oder weite T-Shirts
- Bequeme Leggings oder Jogginghosen
- Pyjamas mit Knopfleiste (stillgeeignet)
- Still-BHs oder Still-Tops
- Baumwollunterhosen/Wochenbett-Hosen
- Warme Socken
- Bademantel
- Rutschfeste Hausschuhe

**DU HAST FRAGEN ZUM STILLSTART?**

Melde Dich jederzeit:

**[bloombond.de](https://bloombond.de)**



# bloom & bond

STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

## Das Wochenbett

### Hygieneartikel & Körperpflege

- Wochenbett-Binden
- Stilleinlagen (waschbar oder Einweg)
- Intimdusche (sanfte Reinigung)
- Sitzbad-Zusätze (z.B. Kamille)
- Brustwarzensalbe (Lanolin)
- Wärmekissen für die Brust (bei Milchstau)
- Kühlpads für die Brust (bei Schwellung)
- Feuchtigkeitsspendende Bodylotion (parfümfrei)
- Duschgel und Shampoo (parfümfrei)
- Trockenshampoo (für die schnelle Frische)
- Deo (parfümfrei)
- Eventuell Hämorrhoiden-Salbe
- Ibuprofen (nach Rücksprache mit Hebamme/Arzt)


### Dampfpflege

- Kühlpads (im Gefrierfach vorbereiten)
- Hamamelis-Kompressen

### ESSEN & TRINKEN

#### Vorkochen & Meal-Prep

- Suppen und Eintöpfe portionsweise einfrieren
- Aufläufe oder Lasagne einfrieren
- Currys oder Schmorgerichte einfrieren
- Müslimischungen/Overnight Oats vorbereiten
- Energiebällchen, selbstgemachte Müsliriegel
- Brot einfrieren

 **Tipp:** In den ersten Wochen bleibt oft wenig Zeit zum Kochen. Gesunde, nahrhafte Mahlzeiten helfen Deinem Körper bei der Regeneration und unterstützen die Milchbildung.

### Vorräte anlegen

- Haferflocken (gut für Milchbildung)
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Müsliriegel, Cracker
- Nudeln, Reis, Quinoa
- Konserven (Tomaten, Kichererbsen, Bohnen)
- Tiefkühlgemüse
- Tiefkühlobst (für Smoothies)
- Honig, Marmelade
- Tees
- Wasser, Saft, isotonische Getränke

### Snacks griffbereit

- Nussmischungen
- Datteln, Feigen, Aprikosen
- Bananen, Äpfel (halten länger)
- Reiswaffeln, Knäckebrötchen
- Hummus oder Aufstriche
- Joghurt, Quark
- Käsewürfel

### Lieferservice vorbereiten

- Nummern von Lieferdiensten speichern
- Online-Supermärkte mit Lieferung ausprobieren
- Eventuell Essensbox-Abo (Kochbox) bestellen

**DU HAST FRAGEN ZUM STILLSTART?**

Melde Dich jederzeit:

**[bloombond.de](https://bloombond.de)**



# bloom & bond


STILLEN · SCHLAF · BEIKOST

## Das Wochenbett

### PAPIERKRAM & ORGANISATION

#### Vor der Geburt erledigen

- Liste mit wichtigen Telefonnummern erstellen
- Kliniktasche packen und bereitlegen
- Hebamme organisieren
- Kinderarzt aussuchen, Termin für U3 vormerken
- Elterngeldantrag vorbereiten (soweit möglich)
- Mutterschutz/Elternzeit planen
- Auto-Babyschale installieren und testen
- Geburtsurkunden beider Elternteile bereitlegen
- Eventuell Haushaltshilfe organisieren


 **Tipp:** Manche Dinge müssen zeitnah nach der Geburt erledigt werden. Bereite alles vor, damit es später stressfrei läuft.

#### In der ersten Woche nach Geburt

- Baby beim Standesamt anmelden
  - Geburtsbescheinigung aus Klinik
  - Personalausweise beider Eltern
  - Heiratsurkunde oder Geburtsurkunden
  - Ggf. Vaterschaftsanerkennung
- Kindergeld beantragen (Familienkasse)
- Krankenkasse über Geburt informieren
  - Baby mitversichern
- Elterngeld beantragen (am besten früh)
- Arbeitgeber über Geburt informieren

#### Später erledigen

- Geburtsurkunden bestellen
- Eventuell Kinderfreibetrag eintragen lassen
- Eventuell Testament aktualisieren
- Kontoauszüge, Rechnungen abheften

 **Tipp:** Lege einen Ordner „Baby-Papierkram“ an mit allen wichtigen Dokumenten, Formularen und einer To-Do-Liste.

### UNTERSTÜTZUNG ORGANISIEREN

#### Hilfe annehmen


- Partner oder Partnerin einplanen (Elternzeit)
- Familie und Freunde einspannen
- Wochenbett-Besuchsregeln festlegen

#### Entspannung

- Meditationsapp oder beruhigende Musik
- Tagebuch für deine Gedanken und Gefühle
- Lieblingsbuch, Hörbuch oder Serie
- Pflegeprodukte, die Dir guttun
- Zeit für Dich einplanen

#### Anzeichen, auf die Du achten solltest

- Anhaltende Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Starke Ängste oder Panikattacken
- Probleme, eine Bindung zum Baby aufzubauen

 **Wichtig:** Das Wochenbett ist nicht nur körperliche Erholung, sondern auch eine emotionale Achterbahnfahrt. Sei gut zu Dir! Sprich mit Deiner Hebamme, Deinem Arzt oder einer Vertrauensperson, wenn Du Dich nicht gut fühlst. Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke!

#### HILFE-TELEFONNUMMERN:

ELTERNTELEFON: 0800 111 0 550

TELEFONSEELSORGE: 0800 111 0 111